

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Российский новый университет»
Колледж**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

общеобразовательной учебной дисциплины

СГ 03 Физическая культура

для специальности среднего профессионального образования

43.02.16 Туризм и гостеприимство

(базовая подготовка)

на базе основного общего образования

Москва 2024

Одобрена предметной (цикловой)
комиссией по специальностям
43.02.16 Туризм и гостеприимство


Разработана на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта по специальности
43.02.16 Туризм и гостеприимство

Протокол №7
от «14» апреля 2024 г.

Председатель предметной (цикловой)
комиссии



/ Ильина К.А.



/ Козловская О.В.

Авторы (составители): Мосина Елизавета Юрьевна - преподаватель по физической культуре АНО ВО «Российский новый университет» колледж.

**ПАСПОРТ
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по общеобразовательной учебной дисциплине
Физическая культура**

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) ¹	ПК, ОК	Наименование темы ²	Уровень освоения темы	Наименование контрольно-оценочные средства	
				Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	2	3	4	5	6
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике сотрудничать с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности участвовать в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> современные технологии укрепления и сохранения 	ОК 4, 5, 8	РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика. Тема 1.5. Прием контрольных нормативов бега на 500-1000 м. Повторение техники метания мяча с места.	2	Сдача контрольных нормативов.	Зачёт
		Тема 1.7. Техника марш-броска по пересеченной местности. Контрольные упражнения по бегу, прыжкам в длину и метанию мяча.	2	Сдача контрольных нормативов.	
		Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол. Тема 2.2. Повторение техники верхней передачи мяча. Выполнение контрольных тестов по волейболу.	2	Сдача контрольных нормативов.	
		Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол. Тема 2.6. Выполнение контрольных тестов по баскетболу. Ведение мяча, передача мяча двумя руками от груди.	2	Сдача контрольных нормативов.	
		Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики. Тема 3.4. Атлетическая гимнастика	2	Сдача контрольных нормативов.	
		Тема 3.2. Спортивная гимнастика	2	Сдача контрольных нормативов.	
		РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика. Тема 1.5. Прием контрольных нормативов бега на 500-1000 м. Повторение техники метания мяча с места.	2	Сдача контрольных нормативов.	
		Тема 1.7. Техника марш-броска по пересеченной местности. Контрольные упражнения по бегу, прыжкам в длину и метанию мяча.	2	Сдача контрольных нормативов.	
		РАЗДЕЛ 2. Спортивные игры. Волейбол. Тема 2.2. Повторение техники верхней передачи мяча. Выполнение контрольных тестов по волейболу.	2	Сдача контрольных нормативов.	
		РАЗДЕЛ 2. Спортивные игры. Баскетбол. Тема 2.6. Выполнение контрольных	2	Сдача контрольных нормативов.	

<p>здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p> <ul style="list-style-type: none"> • основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств • физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности • технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) • <p>В результате обучающийся на базовом уровне научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; • знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; • знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и 		<p>тестов по баскетболу. Ведение мяча, передача мяча двумя руками от груди. РАЗДЕЛ 3. Гимнастика с основами акробатики. Тема 3.2. Спортивная гимнастика Тема 3.4. Атлетическая гимнастика</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>Сдача контрольных нормативов. Сдача контрольных нормативов.</p>	
---	--	--	-------------------	---	--

<p>оздоровительно-корректирующей направленности;</p> <ul style="list-style-type: none">• характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;• характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;• составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;• выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;• выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;• практически использовать приемы самомассажа и релаксации;• практически использовать приемы защиты и самообороны;• составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;• определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;• проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;• владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)					
---	--	--	--	--	--

Тест по общей физической подготовке (ОФП)

№ п/п	Физическ е способност и	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 - 18	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
2	Координа- ционные	Челночный бег 3x10 м, с	16 - 18	7,5	7,9—7,5	8,0 – 8,5	8,4	8,5 – 9,0	9,0 – 10,0
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16 - 18	230	220	200	185	170	155
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 - 18	15	13	8	15	13	8
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 - 18	14	11	8	-	-	-
7	Скоростные	Бег 60 м, с	16 - 18	8,7	9,7	10,0	9,6	10,6	10,9
8	Скоростные	Бег 500 м, м	16 - 18	1,30	1,40	2,00	2,10	2,20	2,50
9	Силовые	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	16 - 18	42	31	27	16	11	9
10	Выносли- вость	Юноши – бег 2000 м, девушки – бег 1000 м. мин.	16 - 18	8,40	9,20	10,00	6,00	6,30	6,50
14	Скоростные	Бег 100 м, с.	16 - 18	14,40	14,80	15,5	16,5	17,2	18,2
15	Скоростно- силовые	Подъем туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 60 с.)	16 - 18	50	45	40	42	36	30
16	Скоростные	Прыжок на скакалке, 30 секунд	16 - 18	70	65	55	80	75	65
17	Силовые	Прыжок в длину с разбега	16 - 18	380	350	320	350	310	260
18	Выносли- вость	Вис на согнутых руках	16 - 18	35	30	25	30	27	20
19	Силовые	Отжимания в упоре на брусьях	16 - 18	12	10	7			

Тест по волейболу.

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Подача сверху, снизу. 3 попытки.	Подача подается из-за лицевой линии. Мяч летит над сеткой, попадает в створ площадки. Техника подачи соблюдается. Три попытки подачи.	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется: 5 баллов – отлично 4 балла – хорошо 3 балла – удовлетворительно 2 или 1 балл – неудовлетворительно
Передача мяча над сеткой в движении	Передача выполняется с соблюдением техники верхней или нижней передачи. Обучающиеся двигаются в волейбольной стойке туда и обратно вдоль сетки. Из трех попыток.	
Прием мяча сверху, снизу	При приеме мяча сохраняется волейбольная стойка, мяч принимается двумя руками и направляется к партнеру	
Нападающий удар	Оценивается взаимодействие обучающихся во время выполнения передачи для удара и непосредственно удара. Нападающий удар выполняется с соблюдением техники удара. Для выполнения упражнения дается несколько попыток.	
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.	

Тест по баскетболу.

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Ведение мяча правой и левой рукой	Оценивается техника ведения мяча, способность вести мяч, не смотря на него, способность переводить мяч из одной руки в другую	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется: 5 баллов – отлично 4 балла – хорошо 3 балла – удовлетворительно 2 или 1 балл – неудовлетворительно
Штрафные броски	Оценивается техника броска, количество попаданий из 10 (50% и более)	
Передача мяча из-за головы и от пола	Оценивается техника передачи, точность передачи	
Бросок по кольцу	Оценивается техника броска, правильное количество шагов, выбор ноги	
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, полезные	

	действий во время игры, свободное передвижение по площадке.	
--	---	--

Темы рефератов по предмету «Физическая культура».

2 курс

1. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
2. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
3. Способы улучшения зрения.
4. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
5. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
6. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
7. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
8. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
9. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
10. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
11. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
12. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
13. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
14. Средства и методы воспитания физических качеств.
15. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
16. Физическая культура как учебная дисциплина в колледже, её цели и задачи.
17. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
18. Гигиенические основы физического воспитания.
19. Гиподинамия или малоподвижный образ жизни, его влияние на организм человека.
20. Двигательная активность как важнейший фактор укрепления здоровья.

Темы рефератов по предмету «Физическая культура».

3 курс

1. Физические упражнения - основное средство физической культуры. Классификация физических упражнений.
2. Роль физических упражнений в формировании ЗОЖ студенческой молодежи.
3. Социально - биологические основы физической культуры.
4. Оздоровительная физическая культура как фактор укрепления и сохранения здоровья.
5. Закаливание организма - как одна из форм оздоровления. Природные факторы сохранения и укрепления здоровья.
6. Основы занятий оздоровительной ходьбой.
7. Основы занятий оздоровительным бегом.
8. Плавание как средство укрепления здоровья.
9. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
10. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий ФК.
11. Методы исследования физического развития.
12. Методы исследования физической подготовленности
13. Методы исследования функционального состояния организма.
14. Использование хронометра, тонометра, весов, ростомера для контроля и самоконтроля.
15. Утренняя гигиеническая гимнастика как одна из форм самостоятельных занятий физической культурой.

Критерии оценивания.

Оценка 5 ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка 4 – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка 3 – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка 2 – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.